

Salsa de Frijoles

Makes: 6 Servings

Haga su propia salsa de frijoles (judías). Los frijoles están disponibles secos, enlatados y congelados y son una excelente fuente de proteína de planta.

Ingredients

2 cups frijoles rojos, bajo en sodio (escurridos, guarde 1/2 taza del líquido)

1 tablespoon vinagre

3/4 teaspoon polvo chili

1/8 teaspoon comino molido (si lo desea)

1 tablespoon cebolla (picada)

1 cup queso descremado cheddar bajo en grasa, rallado

Directions

1. Ponga los frijoles rojos escurridos, el vinagre y el chile en polvo en una licuadora, si usa comino, añádalo también.
2. Mezcle hasta que este suave. Añada un poco del líquido de frijoles para hacer que la salsa sea fácil de esparcir.
3. Revuelva la cebolla y el queso, póngalo en el refrigerador aproximadamente por una hora para que se enfríe.

Notes

Recomendación: En vez de licuar, puede mezclar los frijoles, vinagre, el polvo de chile y el comino (si utiliza) en un tazón y macháquelo con un tenedor. Después de hacerlo puré, revuelva con la cebolla y el queso. Sírvalo con vegetales crudos o chispas de tortillas bajas en

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	110	
Total Fat	1.5 g	
Protein	10 g	
Carbohydrates	14 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	210 mg	

calorías.